

فصل شانزدهم

تکالیف سوگواری

با توجه به مطالبی که تاکنون درباره‌ی سوگ گفتیم، چگونه می‌توانیم از این مسیر سخت، از این سردرگمی و آشفتگی که آن را سوگ می‌نامیم، عبور کنیم؟ ویلیام وردن^۱ (۲۰۱۱) برای کنار آمدن با شرایط جدید و التیام در حین سوگواری به چهار تکلیف (دستورالعمل) اشاره می‌کند که در ادامه می‌خوانید.

تکالیف سوگواری

۱. پذیرش واقعیت جدید پس از فقدان؛
۲. گذر از درد و مصیبت؛
۳. انطباق با محیطی که عزیز ازدست‌رفته دیگر در آن حضور ندارد؛
۴. یافتن راهی نو برای حفظ ارتباط [عاطفی] با کسی که دیگر نیست و پرداختن به زندگی روزانه.

پس از فقدان، هرکس به‌طریقی سوگواری می‌کند، برخی به درد و احساسات دیگر ناشی از ضایعه گرایش دارند و بعضی می‌کوشند حواس خود را به‌نوعی از این احساسات طاقت‌فرسا پرت کنند. هیچ‌یک از این دو روش اشتباه نیست. در واقع به هر دو نیاز داریم. نمی‌توان با غم‌واندوه یک‌باره کنار آمد و چنین درد عاطفی بزرگی را بی‌وقفه تحمل کرد. برای پشت‌سر گذاشتن سوگ باید آن را درک کرد. برای طی این روند باید هم درد را احساس کرد و هم با معطوف کردن حواس روی مسائل دیگر یا با هرچه به فرد آرامش می‌بخشد، به ذهن و بدن فرصتی برای تجدید قوا داد و میان هجوم امواج احساسات وقفه انداخت (اشتراب^۲ و اسکات^۳، ۱۹۹۹).

بنابراین سرکردن با احساسات (چه احساساتی که مثلاً با نگاه کردن به وسایل فرد ازدست‌رفته یا دیدن یادگاری او در شما برانگیخته می‌شوند یا آن‌هایی که خودبه‌خود

1. William Worden
2. Stroebe
3. Schut

به سراغتان می‌آیند) بخش ضروری این فرایند است. این کار سبب آشکارشدن و ابراز احساسات از طریق حرف‌زدن، نوشتن یا گریه‌کردن می‌شود. برای پایان‌دادن به این حالت، توجه خود را به چیزی معطوف کنید که پاسخ استرستان را کاهش دهد. می‌توانید از مهارت‌های خودآرام‌سازی مؤثر بخش ۳ استفاده کنید (صفحه‌ی ۹۷)؛ به‌ویژه زمانی که درد جانکاهی وجودتان را فرا گرفته است.

از تکنیک‌های تمرکز آگاهانه بر اینجا و اکنون^۱ هم می‌توان کمک گرفت؛ البته هیچ دستورالعمل ویژه و جداگانه‌ای برای هر فرد یا هر رابطه‌ای وجود ندارد. روش‌های سوگواری منحصر به فردند. نکته‌ی اصلی این است که روشی مطمئن بیابیم و از طریق آن، زمانی، ولو کوتاه، به بازیابی خود اختصاص دهیم.

یکی از مشکلات «تلاش برای کنار آمدن» و خودداری از فکرکردن به فقدان پیش‌آمده، این است که تلاشی سخت و بی‌وقفه می‌طلبد. در چنین شرایطی، باید آن‌قدر خود را به امور دیگر مشغول کنیم که هجوم احساسات بر ما غلبه نکند. پس به کارهای دیگر می‌چسبیم. فرصت استراحت نداریم؛ چراکه برای دوری از درد باید پیوسته مشغول کاری باشیم. پنهان و سرکوب کردن دردهای شدید هم سبب آسیب فردی و هم صدمه به روابطمان خواهد شد. با انفصال از یک احساس، ارتباط با احساسات دیگر را نیز از دست می‌دهید.

وقتی سطح دردمان وسیع است، با اقداماتی که انجام می‌دهیم، آن را به سمت پایین فشار می‌دهیم و زیر سطح نگه می‌داریم؛ در غیر این صورت، هم به فرد و هم روابطمان آسیب می‌زنیم. اگر با یک احساس ارتباطتان را قطع کنید، از همه‌ی آن‌ها جدا می‌شوید.

هر احساسی را با آغوش باز پذیرید

هنگامی که غمگینید، بروز احساسات دیگر در وجودتان هیچ اشکالی ندارد. احساس ناامیدی، خشم و سردرگمی طبیعی است. حتی احساس شادی هم طبیعی است. چه اشکالی دارد در موقعیتی لبخند بزنید؟ لذت‌بردن از گرمای خورشید روی صورتتان یا خندیدن به شوخی کسی چه ایرادی دارد؟ همه‌ی احساسات خوب‌اند. برای بازگشت به زندگی احساس گناه نکنید. همان‌طور که در حین سوگواری درد را می‌پذیرید، اجازه دهید شادی‌های کوچک نیز شما را کم‌کم در بر

بگیرند. با گذر زمان، دوباره به زندگی می‌پردازیم و می‌پذیریم این به معنای فراموش کردن نیست و همچنان می‌توانید عشق و ارتباط عاطفی تان را با عزیز از دست رفته تان حفظ کنید.

هر روز گامی کوچک روبه جلو بردارید

قدرت قدم‌های کوچک روبه جلو را دست‌کم نگیرید. اگر بیدار شدن و شستن صورت برایتان به کشمکشی هرروزه تبدیل شده، همین کار را فعلاً هدف قرار دهید. بدون توجه به گذشته، از نقطه‌ی حال شروع کنید و با پشتکار ادامه دهید.

از خود انتظار نابجا نداشته باشید

توقع بهبود سریع و تغییر احساس و رفتار تحمل سوگ را سخت‌تر می‌کند. بسیاری این انتظارات به برداشت نادرست قدیمی ما برمی‌گردد که سوگواری را مذموم می‌دانیم. از پیش‌گامان تحقیق در این زمینه تشکر می‌کنم که سبب شدند اکنون درک بسیار بهتری از مراحل سوگ داشته باشیم و بتوانیم در چنین شرایطی به خود کمک کنیم. انتظارات نابجا باعث می‌شوند فرد سوگوار تصور نادرستی از حال خود داشته باشد و احساس کند دچار مشکل روانی یا کج‌فهمی شده یا حس عجز و تنهایی به او دست بدهد. در واقع همه‌ی احساسات و فرازونشیب‌ها بخشی طبیعی از مراحل سوگواری‌اند. وقتی کسی درباره‌ی سوگی که تحمل می‌کند، حرفی نمی‌زند، سبب بروز نگرانی دیگران می‌شود و نمی‌دانند چه کمکی از دستشان برمی‌آید؛ اما برقراری ارتباطی مشفقانه با خود و دیگران، شیوه‌ای بسیار مفید است که به فرد فرصت ابراز احساسات در فضایی امن می‌دهد.

ابراز احساس

بیان احساسات همیشه آسان نیست. برخی دوست دارند حرف بزنند. برخی دیگر آرام‌اند و کلمه‌ای برای توصیف نمی‌یابند. اگر می‌خواهید صحبت کنید، با کسی که به او اعتماد دارید، حرف بزنید؛ حتی اگر از سربار بودن و ناراحت کردن دیگران می‌ترسید، که امری طبیعی است، به آن‌ها بگویید. دوست خوب اگر کاری از دستش بر بیاید، به شما می‌گوید.

اگر حرف زدن برایتان دشوار است، بنویسید. به هر روشی که دوست دارید، هرچه به ذهنتان می‌رسد، بنویسید. این شیوه‌ی انتقال افکار و احساسات روی

کاغذ، از آنچه در ذهن و بدنتان می‌گذرد، پرده برمی‌دارد و به بررسی احساسات دردناک نشنت گرفته از سوگواری کمک می‌کند.

چنانچه درمانگری در دسترستان نیست که مرزهایی برای شما مشخص کند، خودتان باید این کار را انجام دهید؛ به‌گونه‌ای که مرز صحبت‌ها و ورود به احساسات و خروج از آن‌ها را حتماً مشخص کنید. گاهی به احساس اجازهی خودنمایی بدهید و گاه نادیده‌اش بگیرید، گاهی با آن روبه‌رو شوید و سپس به ذهن و بدن فرصت استراحت دهید. اگر قصد دارید به ابراز و رهاکردن احساساتتان بپردازید، حتماً حواستان به سوپاپ‌های اطمینان باشد.

برای ادامه‌ی زندگی مجبور نیستید فراموشش کنید

هنگامی که به‌یادآوردن کسی باعث رنجتان می‌شود و نبودش دلتان را به درد می‌آورد، دو احساس متضاد در خود حس می‌کنید: یکی میل به زندگی که پیش روی شماست و دیگری خاطره‌ای که ناگهان شما را به زانو درمی‌آورد.

شاید یکی از تغییرات در زندگی توأمان با سوگ، تجمیع این دو یا یافتن راهی برای مداراکردن با حضور هر دو نیاز در زندگی‌تان باشد؛ نیاز به زندگی‌کردن و نیاز به‌یادآوردن و حفظ ارتباط با کسی که از دستش داده‌اید، زمانی را با خاطره‌ها سپری‌کردن، یا اجرای آیینی که ارتباطتان را زنده کند و در عین حال، انتخاب‌های درست در هر روز از زندگی‌تان؛ به‌نحوی که هم گذشته را از یاد نبرید و هم آینده را بسازید. سوگ به شما یاد می‌دهد چگونه با درد مواجه و در آن غوطه‌ور شوید تا دردتان را تحت‌تأثیر قرار دهد، با آن به آرامش برسید، به خود کمک کنید، پس از گذر از درد به زندگی برگردید و برای رفع خستگی و فرسودگی ناشی از سوگ راهی برای آرامش و تجدید قوای بدن و ذهنتان بیابید (سامونل، ۲۰۱۷).

برای رشدکردن منتظر التیام زخم‌هایتان نباشید

زخمی که از پس فقدان باقی می‌ماند، ترمیم و مداوا نمی‌شود. ما نمی‌خواهیم عزیز از دست‌رفته‌مان را فراموش کنیم، می‌خواهیم او را به یاد بیاوریم و با او در ارتباط باشیم. بنابراین این زخم کوچک ناپدید نمی‌شود؛ باقی می‌ماند و ما می‌کوشیم با وجود این زخم، زندگی‌مان را دوباره بنا کنیم (رندو،^۱ ۱۹۹۳).

بسیاری از مردم این مفهوم را در درمان مفید می‌دانند؛ زیرا فرد فقید همیشه، مانند دوران پیش از رفتنش، برای شما مهم است و درد ازدست‌دادن او همیشه باقی خواهد ماند. اما همیشه راهی هست که حس کنیم او کنارمان حضور دارد و با وجود سوگ، به رشد و خلق زندگی معنادار و هدفمند می‌پردازیم.

شما به زندگی ادامه می‌دهید و در دل آن، راهی برای یادآوری، بزرگداشت و ارتباط با عزیز ازدست‌رفته‌تان می‌یابید. شما درمی‌یابید که درد و خوشی، نومی‌دی و هدفمندی، همه بخشی از زندگی‌اند. یاد می‌گیرید چگونه پس از او زندگی کنید و خود را از عمق شرایطی که در آن گرفتار شده‌اید، بیرون بکشید و راه زندگی را در پیش بگیرید.

چه زمانی باید از متخصص کمک گرفت

مراجعه به مشاور یا درمانگر به این معنا نیست که شما اشتباه سوگواری می‌کنید. ما به حمایت نیاز داریم تا با درد سوگ کنار بیاییم؛ اما همه‌کس شخصی را ندارند که به او اعتماد داشته باشند و با او راحت صحبت کنند. به این ترتیب، اتاق درمان حکم پناهگاه را برای آن‌ها خواهد داشت، فضایی امن برای رهاکردن بی‌مهابای احساسات کنار کسی که آموزش دیده تا صبورانه کنار شما محکم بنشیند و تا پایان به صحبت‌هایتان گوش فرادهد.

درمانگر به شما در درک بهتر شرایط و اتفاقات کمک می‌کند و با استفاده از مهارت‌های لازم شما را یاری می‌دهد تا سوگ را بهتر بفهمید و به حرف‌هایتان با چنان توجهی گوش می‌دهد که تا به حال تجربه نکرده‌اید، بدون قضاوت، نصیحت یا تلاش برای کوچک‌جلوه‌دادن مسائل و تلاش برای رفع مشکل شما. درمانگر برای سوگواری باید با درد روبه‌رو شود و می‌داند باید دوش‌به‌دوش شما از این مسیر بگذرد و در مواقع نیاز، راهنمایی‌تان کند.

خلاصه‌ی فصل

- سوگواری مستلزم تحمل درد است.
- وفق‌پذیری با زندگی‌ای که دیگر عزیزتان در آن حضور ندارد، زمان می‌برد.

۱۳۶ | چرا تابه حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟

- باید راهی برای ارتباط با عزیزی که دیگر جمشش کنارتان نیست، بیابید.
- پذیرش واقعیت جدید در زندگی به معنای ادامه‌دادن به کارهایی است که در زندگی و برای ما حائز اهمیت‌اند. احساساتتان را نیز باید بپذیرید و به آن‌ها احترام بگذارید.
- آهسته و پیوسته بروید. قدرت تغییر قدم‌های کوچک، اما استوار و مؤثر را دست‌کم نگیرید.